

田心庄三民國中快樂午餐(115 年 8 月及 9 月)

本月主題：【低碳飲食 從你我做起】

選擇吃蔬食不僅能為身體補充足夠的營養，還能減少碳排放，為地球盡一份心力！日常生活中的飲食選擇與我們的健康和環境息息相關，掌握以下三大重點，讓我們一起吃得聰明又健康：



重點一：優質植物蛋白，健康少負擔

黃豆、黑豆、毛豆及其製品（如豆腐、豆干、豆漿）都是優質的植物性蛋白質來源，不僅不含膽固醇，飽和脂肪含量也較低。



重點二：多彩多健康，補充微量元素

多選擇深綠色蔬菜、深黃橘色蔬果與全穀雜糧，能提供豐富的營養，維持體力與腸道健康。



重點三：原型少加工，堅果油脂適量補

優先選擇新鮮、少加工的原型食物，並每日適量攝取一茶匙的堅果種子類（如芝麻、核桃、杏仁）。

